

5時【20日制】場中村橋区民センター
定15名(抽選)¥2,400円 ※別途、テキスト代600円程度。**申**区HPまたは往復ハガキで①教室名②住所(区外の方は勤務先(学校名)・所在地も)③氏名(ふりがな)④年齢⑤電話番号⑥障害者手帳の有無⑦応募動機を、3月13日(必着)までに〒176-8501区役所内心身障害者福祉センター☎5984-1496 FAX 5984-1215

食育推進ボランティア講座

修了後は、子どもや高齢者を対象とした食育活動に協力していただきます。**回**講義…4月25日(土)、5月23日(土)午前9時30分～正午、6月6日(土)午後1時30分～4時 **調理実習**…5月16日(土)午前9時30分～正午【4日制】場区役所アトリウム地下多目的会議室など**群**馬大学名誉教授/高橋久仁子ほか**定**40名(抽選)**申**区HPまたはハガキで①講座名②郵便番号③住所④氏名(ふりがな)⑤年齢⑥電話番号⑦電子メールアドレス(ある方のみ)⑧受講理由を、3月19日(必着)までに〒176-8501区役所内栄養食育係☎5984-4679

事業者向け

練馬区バリアフリーマップ(あんしんおでかけマップ)の掲載施設を募集

区内施設のエレベーターの有無など、バリアフリー情報を閲覧できるウェブサイトです。マップに掲載を希望する民間施設などを募集します。申し込み方法など詳しくは、区HPをご覧ください。**問**ひと・まちづくり推進係☎5984-1296 FAX 5984-1214

お休みします

〈平和台体育館☎5920-3411〉…3月9日(月)・10日(火)【器具点検などのため】
 〈大泉図書館☎3921-0991〉…3月9日(月)～13日(金)【館内整理のため】

〈生涯学習センター☎3991-1667〉…10月26日(月)～12月28日(月)【電気設備などの改修工事のため】 ※窓口業務は行います(午前9時～午後5時)。

健康・衛生

動画配信「睡眠の専門医に聞く!～睡眠と休養の深い関係」

睡眠が不足すると、肥満、高血圧、糖尿病、認知症などのリスクが高まり、こころの健康にも影響します。正しい睡眠の知識について、専門医が解説します。▶**視聴方法**:YouTube「ねりま健康ちゃんねる」**問**健康づくり係☎5984-4624

子ども・教育

令和7年度私立幼稚園の入園料・保育料などの助成申請をお忘れなく

私立幼稚園などに通うお子さんの保護者に、入園料や保育料などの一部を助成しています。7年度分の申請をしていない方は、3月31日(火)までに申請してください。 ※4月以降に入園する場合は、入園後に申請してください。**問**幼稚園係☎5984-1347

高齢者

理学療法士が伝える! 介護予防・フレイル予防!

健康維持の知識や運動方法を学びます。**対**区内在住の60歳以上の方**日**3月19日(木)午後2時30分～3時30分**場**はつらつセンター大泉**申**電話で同所☎3867-3180 ※はつらつセンター、敬老館、街かどケアカフェで同時視聴できます。詳しくは、区HPをご覧ください。

ひと汗かいて、ひとつ風呂! ～3月のフロ・マエ・フィットネス

公衆浴場の営業開始前に筋力トレーニングや体操などを行います。運動後は入浴できます。**対**医師から運動を止められていない55歳以上の方¥200円(入浴料込み)**申**当日会場へ**問**介護予防係☎5984-2094

浴場名	日時	定員(先着順)
貫井浴場(貫井2-20-16)	毎水曜 14:00～15:00	各15名
ゆ〜ポッポ(北町6-4-13)	毎木曜 14:00～15:00	各10名
江古田湯(旭丘1-17-3)	毎金曜 13:15～14:15 [3/20を除く]	各10名

はつらつセンターの介護予防事業

対区内在住の55歳以上の方¥500円**申**3月10日(火)までに区HPまたは電話で各申込先へ

足腰しゃっきりトレーニング教室(室内で行う筋力強化、ストレッチなど) 定 各25名
日 4/1～22の毎水曜14:30～15:30【4日制】 場 はつらつセンター光が丘☎5997-7717
日 4/2～23の毎木曜10:00～11:00【4日制】 場 はつらつセンター大泉☎3867-3180
ねりまちウォーキング(ウォーキングの基礎、実技など) 定 各15名
日 4/8～6/24の毎水曜9:30～11:00【4/29、5/6・20・27、6/3を除く。7日制】 場 はつらつセンター光が丘☎5997-7717
日 4/8～6/24の毎水曜10:00～11:30【4/29、5/6・20・27、6/3を除く。7日制】 場 はつらつセンター関☎3928-1987
日 4/8～6/24の毎水曜13:30～15:00【4/29、5/6・20・27、6/3を除く。7日制】 場 はつらつセンター大泉☎3867-3180
日 4/9～6/4の毎木曜13:30～16:00【4/30、5/7を除く。7日制】 場 はつらつセンター豊玉☎5912-6401

※初めての方を優先の上、抽選。

思い出に残る二十歳のつどいをつくろう!

二十歳のつどい スタッフ募集

来年1月11日(祝)に開催する「二十歳のつどい」で、催しなどを企画・運営するスタッフを募集します。4～12月の夜間や土曜に数回の会議を行います。**対**平成18年4月2日～19年4月1日に生まれた方
 ▶**募集人数**:10名程度(抽選)**申**4月13日(月)までに区HP**問**育成支援係☎5984-1292



前回のスタッフの皆さん



4月の子育て相談など



◀赤ちゃん準備教室はコチラ



◀相談・健診はコチラ

場所(保健相談所)・問合せ	赤ちゃん準備教室 ～沐浴体験コース		赤ちゃんからの飲む食べる相談		育児栄養歯科相談		1歳児子育て相談		2歳6カ月児歯科健診		2カ月児相談	
	日時	定員(先着順)	日時	定員(先着順)	日時	定員(先着順)	日時	定員(先着順)	日時	定員(先着順)	日時	定員(先着順)
豊玉 ☎3992-1188	21(火) 13:15～15:40	24組	14(火) ①13:00②14:00 21(火) ①9:45②10:45	36組	8(水) 9:00～10:20	70名	17(金) 9:00～10:00	50名	16(木) 13:00～15:00	32名	24(金) 9:30～10:00	24名
北 ☎3931-1347	25(土) ①9:30～11:30 ②13:45～15:45	各30組	23(木) ①9:45②10:45	32組	3(金) 9:00～10:00	50名	14(火) 9:00～11:30	35名	24(金) 9:00～11:00	24名	10(金) 9:30～10:00	24名
光が丘 ☎5997-7722	-	-	16(木) ①9:30②10:30	32組	15(水) 9:00～10:00	50名	8(水) 9:00～11:30	35名	7(火) 9:00～11:00	24名	20(月) 13:15～13:30	24名
石神井 ☎3996-0634	11(土) ①9:00～11:00 ②13:30～15:30	各30組	10(金) ①9:45②10:45 22(水) ①9:45②10:45	36組	24(金) 9:00～10:00	70名	15(水) 9:00～11:00	50名	10(金) 9:00～11:00	32名	8(水) 9:30～10:00	32名
大泉 ☎3921-0217	-	-	28(火) ①9:50②10:50	24組	13(月) 9:00～10:00	40名	22(水) 9:00～11:00	30名	17(金) 9:00～11:00	24名	13(月) 13:30～14:00	24名
関 ☎3929-5381	20(月) 13:30～15:30	15組	17(金) ①9:45②10:50	24組	13(月) 13:00～15:00	40名	9(水) 9:00～11:00	30名	13(月) 9:00～11:00	24名	13(月) 13:15～13:30	24名
申込	区HP(要予約)										当日会場へ	

毎日午前9時・正午の2回、ケーブルテレビJ:COMチャンネル東京(地上デジタル11チャンネル)で放送中。
 ※区HPやYouTubeの練馬区公式チャンネルからもご覧になれます。**問**広報戦略係☎5984-2693

